



Ainevaldkond “Kehaline kasvatus”

1. Valdkonnapädevus

Kehalise kasvatus kaudu rakendatakse põhikoolis **liikumisõpetuse** põhimõtteid, et toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes ning kujundada neis eakohast liikumispädevust, s.o

motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumust iga päev aktiivselt liikuda, tegelda liikumisharrastusega ning suhtuda liikumisesse positiivselt.

Liikumispädevust arendava õppe tulemusena põhikooli lõpetaja:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid liikumistegevusi;
- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega;
- 6) tunneb rõõmu liikumisest ja on saanud sellest positiivse kogemuse.

2. Ainevaldkonna õppeainete arvestuslik maht

Valdkonna õppeaine on liikumisõpetus, mille taotletavate õpitulemuste saavutamiseks on nädalatunnid jaotatud järgmiselt:

Ainetundide maht nädalas	1. kl	2. kl	3. kl	4. kl	5. kl	6. kl	7. kl	8. kl	9. kl
Liikumisõpetus	2	3	3	3	3	3	2	2	2

3. Üldpädevuste kujundamine

Liikumispädevuse kujundamine hõlmab kõigi riikliku õppekava üldosas kirjeldatud üldpädevuste arengut.

- 1) **Kultuuri- ja väärtuspädevus.** Sport on kultuuri lahutamatu osa ning üks levinumaid viise, kuidas üks kultuur saab rahvusvaheliselt silma paista. Kooli ühiste spordiürituste ja levinud spordialade praktiseerimise kaudu saab õpilane luua nendega isikliku seose.

- 2) **Sotsiaalne ja kodanikupädevus.** Kehaline liikumine ja sport on paljude inimeste jaoks eneseteostuse viis.
- 3) **Enesemääratluspädevus.** Liikumistegevuste (individuaalsete ja meeskonnas) kaudu saab õpilane väga otsest tagasisidet enda füüsilisele ja sotsiaalsele hakkamasaamisele ning toetavas õhkkonnas kujuneb sellest suutlikkus mõista ja hinnata iseennast, oma nõrku ja tugevaid külgi, analüüsida oma käitumist erinevates olukordades. Liikumisõpetuses keskendutakse eraldi ka sellele, kuidas käituda ohutult ja järgida tervislikke eluviise.
- 4) **Õpipädevus.** Sportlike oskuste arendamine ja tervislike eluviiside harjumuseks muutmine nõuavad distsiplineeritud lähenemist ja igapäevast tähelepanu hoidmist teatud rutiinidel ja valikutel. Liikumisõpetuses õpib laps leidma sobivaks tervisekäitumiseks vajalikku teavet, koostama plaane ja õppima neid järgima.
- 5) **Suhtluspädevus.** Meeskonnamängudel on oluline roll suhtluspädevuse arendamisel, eriti kuna sageli on spordiga tegeledes tegu konkurentsituatsioonidega, mis õpetab oma emotsioone juhtima.
- 6) **Matemaatika-, loodusteaduste ja tehnoloogiaalane pädevus.** Sportliku soorituse mõõtmine võimaldab harjutada matemaatilisi oskuseid. Soorituse mõõtmiseks kasutatavad tehnoloogilised vahendid aitavad kaasa tehnoloogiaalasele pädevusele.
- 7) **Ettevõtlikkuspädevus.** Tunniväliste liikumistegevuste korraldamine toimub Tõrvandi Koolis õpilastest mängujuhtide eestvedamisel, mis arendab nende algatusvõimet ja korraldamise oskust. Ka kooli spordiürituste läbiviimisse on kaasatud õpilased ja nende pereliikmed.
- 8) **Digipädevused.** Tervisenäitajate jälgimiseks kasutatavad digitaalsed vahendid aitavad kaasa digipädevusele. Tõrvandi Koolil on õpilaste jaoks eraldi vahendid liikumisaktiivsuse jälgimiseks liikumistegevuste käigus ja seda teemat käsitletakse põhjalikult.

4. Lõiming

Ainevaldkonna sisene lõiming toimub seeläbi, et üldkehalise tervise, sportliku soorituse ja vaimse heaolu omavahelistele seostele saab viidata enamike liikumistegevuste käigus.

Ainevaldkondade üleselt lõimub liikumisõpetus eeskätt seeläbi, et iga õpilase jaoks on kerge kehalise aktiivsuse säilitamine kogu koolipäeva vältel soovitav ja vajalik ning teiste õppeainete õpetajad peavad suutma enda tegevustesse teatud osasid liikumisõpetusest inkorporeerida.

Võimalusi ainevaldkondade üleseks lõiminguks:

- 1) **Keel ja kirjandus.** Liikumisega seotud teemad on õpilasele tuttavad ja omased, neid kasutatakse omaloominguliste ülesannete andmisel, rollimängudes, väitlusteemades.
- 2) **Loodusained.** Spordialadel taandub soorituse edukus enamasti tehnilistele detailidele, mida saab kõige lihtsamini tõlgendada ja mõista füüsika ja bioloogia kaudu. Paljudel spordialadel on ka lihtsate liikumise mehaanika ja metabolismi põhimõtete mõistmine kasulik soorituse parandamiseks - see on ka põhjus, miks omakorda loodusainetes kasutatakse tihti spordist pärinevaid näiteid. Kehalises kasvatuses on kasutusel

aktiivsusmonitorid tervise- ja võimsusnäitajate jälgimiseks, mis võimaldab luua otseseid seoseid bioloogia ja keemiaga.

- 3) **Sotsiaaalained.** Inimeseõpetuses on väga mitmeid inimese keha puudutavaid teemasid, mis kattuvad suures osas liikumisõpetuse tervisekäsitlusega.
- 4) **Kunstiained.** Liikumise ja rütmi ühendamine tantsu ja liikumiskavade loomisel. Muusika kasutamine liikumise toetamiseks.
- 5) **Matemaatika.** Kehalises kasvatuses kasutatakse digitaalseid abivahendeid tervisenäitajate, treeningu ja liikumisaktiivsuse monitooringuks. nende näitajate mõistmise aluseks on matemaatilised teadmised mõõtmisest ja mõõtühikutest.
- 6) **Tehnoloogia.** Materjalide töötlus on alati füüsiline tegevus ning seda tuleb teha ergonoomiliselt, jõudu säästes ja ohutult. Kehalise kasvatuses pädevused ja liikumise käigus arendatud osavus on aluseks, et tööriistu hästi käsitseda.

5. Läbivate teemade käsitlemine

Ainevaldkonna õppesisu, -meetodite ja õpitulemuste kavandamisel arvestatakse kõikide Tõrvandi Kooli õppekava üldosas esitatud läbiva teemadega. All on välja toodud täpsemad võimalused läbivate teemade käsitlemiseks:

- 1) **Elukestev õpe ja karjääri kujundamine.** Liikumisõpetus pakub kokkupuudet paljude spordialadega ja annab hea ülevaate õpilase sobivusest spordialadele.
- 2) **Keskkond ja jätkusuutlik areng.** Liikumisõpetus populariseerib jalgratta kasutamist igapäevaseks transpordiks ja jalgsi liikumist.
- 3) **Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus.** Õpilased (määratud mängujuhid) viivad läbi liikumistegevusi kooli vahetundides ja tegelevad spordisündmuste ja turniiride korraldamisega.
- 4) **Kultuuriline identiteet.** Sport moodustab suure osa riiklikult toetatud kultuuritegevustest. Sportlaste kõrgel tasemel sooritamine on rahvusliku uhkuse hoidmisel ja riigi esindamisel oluline ning seda väärtustatakse ka liikumisõpetuses.
- 5) **Teabekeskkond ja meediakasutus.** Õpilast juhendatakse, kuidas leida tervise ja liikumisega seotud adekvaatseid nõuandeid ja infot.
- 6) **Tervis ja ohutus.** Liikumistegevustes on olulisel kohal ka nende käigus terveks jäämine, mistõttu käsitletakse ohutusega seotud teemasid iga spordiala juures ühe aspektina. Õpilased õpivad ka seda, kuidas teatud liikumisaktiivsuse tase ja koormustreening aitavad ennetada hilisemaid vigastusi ja terviseprobleeme.
- 7) **Väärtused ja kõlblus.** Ausa mängu põhimõtted ja nende rakendamine aitavad lastel eriti nooremates klassides lahendada mängimisel tekkivaid konflikte.

6. Õppe kavandamine ja korraldamine

Õpe on õppijakeskne, toetab ja hoiab õpilase motivatsiooni liikuda ning suunab teda mõistma liikumise seost tervisega ja enda vastutust tervise hoidmisel. Õppe kaudu saavad õpilased arutleda, milliste eluks vajaminevate oskuste omandamise nimel tegutsetakse ning kuidas on omandatavad teadmised, oskused ja hoiakud seotud elukestva liikumisharrastusega. Õppe kaudu toetatakse õpilaste kujunemist aktiivseiks ja iseseisvaks õppijaiks ning loovaiks ja

kriitiliselt mõtlevaiks ühiskonnaliikmeiks, kes suudavad teha valikuid ja vastutada oma õppimise eest.

Põhikoolis teevad õpetajad õpet kavandades ja korraldades koostööd, seejuures:

- 1) lähtutakse õppekava alusväärtustest, üldpädevustest, valdkonnapädevusest, kooliastme lõpuks taotletavatest teadmistest, oskustest ja hoiakutest ning õpitulemustest ja kooli õppekavas sätestatud õppesisust, kooliastmete õppe ja kasvatuses rõhuasetustest ning lõimingust teiste õppeainete ja läbivate teemadega;
- 2) arvestatakse didaktika nüüdisaegseid käsitusi ja ainevaldkonna arengut, võetakse arvesse kohalikku eripära ning muutusi ühiskonnas;
- 3) taotletakse, et õpilase õpikoormus on mõõdukas, jaotub õppeaasta ulatuses ühtlaselt ning jätab piisavalt aega puhkuseks ja huvitegevusteks;
- 4) arvestatakse õpilaste eelteadmisi, huvisid, eripära ja võimeid, rakendatakse diferentseeritud ja sobivat pingutust nõudvaid ülesandeid, mille sisu ja raskusaste toetavad individualiseeritud ning õpilasele tähenduslikku käsitlust, reageeritakse õpi- ja eluraskustele, pakutakse õpiabi ja tuge õpivalikutes; võimaldatakse erivajadustega õpilastel osaleda aktiivselt liikumistes nende võimaluste kohaselt ning vajaduse korral kohandatakse selleks tarvilikke tegevusi;
- 5) võimaldatakse õpet nii üksi kui ka koos teistega, kujundatakse õpiharjumusi ja -oskusi, suunatakse tegema valikuid, arvestades õpilaste vanust, arvu, võimekust ja sugu;
- 6) kaasatakse õpilasi õppe kavandamisse, võetakse aega eesmärkide ning taotletavate õpitulemuste saavutamise viiside ja hindamiskriteeriumide läbiarutamiseks, eneseanalüüsiks ning refleksiooniks;
- 7) rakendatakse uurivat õpet, mitmekesiseid ja kombineeritud õppemeetodeid ning aktiivsust, loovust, koostööd ja tagasisidet soodustavaid tegevusi, laiendatakse õpilaste teadmisi, arendatakse oskusi ja kujundatakse hoiakuid;
- 8) rakendatakse info- ja kommunikatsioonitehnoloogial põhinevaid õpikeskkondi, õppematerjale ja -vahendeid.

7. Hindamine

Hindamine on õppe osa, mille kaudu toetatakse õpilase õppimist ja arengut, tema kooliastme lõpuks taotletavate teadmiste ja oskuste omandamist ning hoiakute kujunemist. Hindamisel saadakse ülevaade õpitulemuste saavutusest ja õpilase isikupärasest arengust ning toetatakse selle kaudu õpilase kujunemist positiivse minapildi ja adekvaatse enesehinnanguga ennastjuhtivaks õppijaks. Hindamise kaudu saab õpilane tagasisidet oma edenemise kohta õppimisel ja liikumispädevuse kujunemise kohta. Õpetaja saab teavet oma õpetamise tulemuslikkuse kohta ning sisendit nii õppe kui ka iseenda pädevuste arendamiseks.

Liikumisoskuste omandatuse hindamise kõrval antakse tagasisidet ka üldpädevuste arengu ning väärtushoiakute ja -hinnangute kujunemise kohta. Hoiakute kujunemise kohta antakse tagasisidet suunavate ja toetavate sõnaliste hinnangutega.

Rakendatakse nii diagnostilist, kujundavat kui ka kokkuvõtvat hindamist, mida esitatakse kas sõnaliste hinnangute või numbriliste hinnetena. Hinnates lähtutakse riikliku õppekava üldosas

hindamise kohta sätestatust ja selle alusel koostatud kooli hindamisjuhendist, mis kehtestab mitterumbrilise hindamise kasutamise, mujal (nt huvikoolis või huvitegevuses) õpitu arvestamise ja õpilase eneseanalüüsi koostamise põhimõtted kehaliste võimete arengu seisukohast.

Diagnostilise hindamise käigus selgitatakse välja õpilaste eelteadmiste ja oskuste tase, ainealased väärarusaamad ning spetsiifilised õpiraskused, et kavandada edasist õppimist ja õpetamist.

Kujundava hindamise kaudu saab õpilane suulist ja kirjalikku tagasisidet õpitulemuste saavutamise taseme ning tugevate külgede ja arenguvõimaluste kohta.

Kokkuvõtvalt hinnatakse üldjuhul õppeperioodi lõpul, et kontrollida nii aines seatud eesmärkide saavutamist kui ka taotletavate õpitulemuste saavutatust.

Õpilasele on õppe alguses teada, mis õpitulemuse saavutamise poole mis õpiülesannetega liigutakse, mida ja millal hinnatakse, mis hindamisvahendeid kasutatakse ning mis on hindamise kriteeriumid. Õpilast juhitakse õppe käigus oma õppimist ning seatud eesmärkide saavutamist analüüsima ja reflekteerima.

Alates esimesest kooliastmest kaasatakse õpilane nii oma tööd hindama kui ka kaasõpilaste saavutusi tagasisidestama. Aruteludes hinnatakse õpilase esitatud arvamuste ja seisukohtade põhjendatust, seostatust ning veenvust. Õpilase seisukohtadele ühiskonnas ja maailmas toimuva kohta antakse sõnalist kirjeldavat tagasisidet. Kirjalike ülesannete puhul arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid pööratakse tähelepanu ka õpilase keelekasutusele, sh liikumis- ja sporditerminite õigele kasutusele ning õigekirjale, mida arvestatakse hindamisel ülesande eesmärgi ja kokkulepitud hindamiskriteeriumide põhjal.

Erineva keerukusastmega teadmiste, oskuste ja hoiakute hindamise võimaldamiseks kasutatakse mitmekesiseid hindamisviise ja -vorme. Hindamisvahendi ja -viisi valik sõltub seatud õppe-eesmärkidest ning eeldatavast õpitulemusest.

Hindamisel lähtutakse vastavatest põhikooli riikliku õppekava üldosa sätetest, hindamise nõuded ja korraldus on täpsustatud kooli õppekavas ja hindamise juhendis.

8. Õppekeskkond

Õppimist toetav füüsiline, vaimne ja sotsiaalne õppekeskkond aitab kujundada liikumisvõimalusi ja liikumispädevust. Õpetaja loob kõiki õpilasi toetava õppekeskkonna, sõltumata õpilaste varasematest teadmistest, oskustest ja kehalisest võimekusest.

Vaimselt ja sotsiaalselt toetav õppekeskkond võimaldab õpilasel teha vigu, kartmata karistust või alavääristamist. Liikumis- ja sportmängudes väärtustatakse mängust osavõttu, kaaslaste ja reeglite arvestamist ning oskuste kasutamist mängus. Võistkonnamängudes võivad õpilased kanda eri rolle ja täita mängus erinevaid ülesandeid.

Füüsilise keskkonna kujundamisel arvestatakse vajadust tagada õpilaste ohutus ja turvalisus. Füüsilise keskkonna moodustavad õpitulemuste saavutamiseks ja liikumispädevuse kujunemiseks nõuetekohased ruumid ning liikumis- ja spordivahendid sise- ja õuekeskkonnas. Liikumispädevuse saavutamiseks peab kool tagama nõuetele vastava võimla, sh võimaluse korral ujula või tegevusteks kohandatud aula, klassiruumid või muud ruumid. Õpilased peavad saama kasutada rõivistuid ning pesemisruume. Kooli õuealal luuakse eri vanuserühmadele mitmekesised liikumisvõimalused, mis toetavad ainekavas märgitud õpitulemuste saavutamist, liikumispädevuse kujundamist ning liikumisoskuste kasutamist, sõltumata õpilaste vanusest ja soost.

Tõrvandi Kooli liikumisõpetuse ainekava 1. - 6. klassile

1. Õppeaine kirjeldus

Liikumisõpetuse põhimõtetest lähtuva kehalise kasvatusõppe kaudu aidatakse põhikoolis kaasa terve ja liikuva inimese kujunemisele ning tekitatakse seosed koolis õpitu ja selle kasutamise võimaluste vahel vabal ajal, st väljaspool kooli. Liikumispädevust kujundatakse kõigis kooliastmes taotletavate õpitulemuste kaudu viies liikumisvaldkonnas: liikumisoskused; tervis ja kehalised võimed; kehaline aktiivsus; liikumine ja kultuur; vaimne ja kehaline tasakaal.

Liikumisoskused jagunevad neljaks oskuste alarühmaks ja need kujunevad erinevate liikumisviiside rakendamise kaudu. Liikumisoskused on järgmised:

- 1) edasiliikumisoskused on kõndimis-, jooksmis-, hüppamis-, ronimis- ja ujumisoskus ning nende rakendamine igapäevaelus, liikumisharrastuses, spordialades, rütmis ja muusika saatel, tantsus ning koostööd tehes. I kooliastmes omandavad õpilased ujumisoskuse, mille arendamisega, sh tähelepanuga veeohutusele, on soovitatav jätkata ka järgmistes kooliastmetes;
- 2) oskus liikuda vahendil on seotud igapäevase liikumisega, harrastus- ja sportliku tegevusega, kus edasiliikumiseks kasutatakse vahendit;
- 3) oskus käsitseda vahendit ehk oskus visata, püüda, põrgatada ja lüüa vahendit käe, jala ning muu vahendiga;
- 4) oskus kontrollida keha asendites, liikumisel ja nende kombinatsioonides. Liikumisoskusi kujundatakse läbivalt kooliastmete jooksul, et õpilastel tekiksid mitmekülgsed oskused liikuda eri tingimustes ja keskkondades. Selleks seostatakse õpitud oskuste kasutamist tegevustega väljaspool õppetundi (nt aktiivne vahetund).

Tervis ja kehalised võimed. Õpilane omandab teadmised tervisega (aeroobne vastupidavus, jõud ja painduvus) ning oskustega (kiirus, osavus, võimsus, koordineeritus, tasakaal) seotud kehalistest võimetest ja nende arendamisest. Korrapärane kehaliste võimete mõõtmine kujundab õpilaste teadlikkust tervisega seotud kehalistest võimetest ja loob eeldused enda kehaliste võimete arendamiseks. Kehalisi võimeid mõõdetakse ning analüüsitakse viisil, mis toetab õpilase motivatsiooni end arendada ega ole seotud standardiseeritud hindamisega.

Kehaline aktiivsus. Õpilane omandab teadmised ja oskused tervislikust kehalisest aktiivsusest ning eelduse olla kogu elu kehaliselt aktiivne. Selleks kasutatakse mitmekesiseid õppemeetodeid, nagu enda kehalise aktiivsuse hindamine nii tehnoloogiliste kui ka subjektiivsete vahendite kaudu, liikumispäeviku pidamine valitud perioodi vältel, igapäevase liikumisaktiivsuse plaanimine jne. Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda kõiki õppetegevusi sooritada või suure intensiivsusega liikuda, kaasatakse tegevustesse nende tervisliku seisundi põhjal ning vajaduse korral kohandatakse tegevusi.

Liikumine ja kultuur. Õpilane mõistab liikumise ja kultuuri seost mitmekülgsete, sh väljaspool koolikeskkonda toimuvate tegevuste kaudu. Õpilane saab teadmised liikumis-, spordi- ja tantsutraditsioonidest ning liikumise seosest eri kultuurivaldkondadega. Ta omandab oskused ohutult liikuda ja isiklikku hügieeni järgida ning ausa mängu põhimõtteid järgida. Õpilane saab kogemused väljaspool kooli toimuval liikumis-, spordi- ja tantsuüritusel osalejana või vabatahtlikuna, liikumisest looduses ja suhtluskultuurist. Ta väljendab ennast liikumise ja tantsu kaudu ning koostöös kaaslastega, teab enda võimalusi olla kultuurikandja ja -mõjutaja ning selle looja.

Vaimne ja kehaline tasakaal. Õpilane omandab esmased teadmised ja oskused vaimse ja kehalise tasakaalu hoidmisest ning mõistab võimalusi korrastada enda vaimset ja kehalist seisundit. Taotletavad õpitulemused on aluseks kooli ainekava koostamisel, kuid nende saavutamise viisid on paindlikud ning võimaldavad arvestada õpilaste huve, kooli kultuuri, traditsioone, õpikeskkonda ja muutuvat ühiskonda.

2. Teadmised, oskused ja hoiakud

I kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) on omandanud erinevaid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ning teab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne;
- 4) teab, et liikumine on kultuuri osa, ning on kogenud liikumisega seotud tegevuste loomist;
- 5) on omandanud kogemuse vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavatest tegevustest ning emotsioonide märkamisest.

II kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi;
- 2) sooritab kehalisi võimeid arendavaid ja neile tagasisidet andvaid tegevusi ning mõistab liikumise ja toitumise seost tervisega;
- 3) on korrapäraselt kehaliselt aktiivne ja teab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) mõistab ja kogeb liikumise ja kultuuri seost ning ennast liikumisega seotud tegevuste loojana;
- 5) teab vaimset ja kehalist tasakaalu ning emotsioonide juhtimist soodustavaid tegevusi.

III kooliastme lõpuks õpilane:

- 1) on omandanud mitmekülgseid liikumisoskusi ja -kogemusi, et harrastada erinevaid

liikumistegevusi;

- 2) mõistab tervise ja kehaliste võimete seost ning analüüsib liikumise ja toitumise tasakaalu;
- 3) on igapäevaselt kehaliselt aktiivne ja mõistab tervisliku liikumise põhimõtteid;
- 4) väärtustab liikumist, sporti ja tantsu kultuuri osana ning ennast selle kandjana ja loojana;
- 5) mõistab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate ning emotsioonide juhtimist toetavate tegevuste mõju enda heaolule, et tulla toime pingeliste olukordadega.

3. Oodatavad õpitulemused ja õppesisu klassiti

1. klass	
Õppesisu	Õpitulemused
Kehaline aktiivsus. liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112. Liikumine ja kultuur. spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen. Liikumisoskus. Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisevahend (ratas, suusk, uisk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus. Tervis ja kehalised võimed. tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed; Vaimne ja kehaline tasakaal. emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.	1) kasutab kõnni- ja jooksuoskust, hüppeoskust, ronimisoskust eri keskkondades, omandatud harjutustes ja liikumismängudes koostöös paarilise või rühmaga; 2) käsitleb vahendit harjutustes, liikumismängudes; 3) hoiab tasakaalu lihtsamates asendites ja liikumistel; 4) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; 5) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 6) arvestab tegevustes kaaslast; 7) toob näiteid õpitud liikumisoskuste kohta; 8) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 9) teab, mis on kehalised võimed; 10) teab liikumise ja toitumise olulisust tervisele; 11) teab, kui palju ja milleks peab kehaliselt aktiivne laps iga päev liikuma; 12) märkab abi vajamist tunnis ja kutsub abi ohuolukorras; 13) loob midagi liikumisega seotult; 14) teab ja järgib üldiselt ausa mängu põhimõtteid; 15) riietub liikumiseks sobilikult õpetaja ja lapsevanema juhendamisel; 16) teab, mis võimalusi pakub liikumiseks looduskeskkond; 17) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 18) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi; 19) kasutab omandatud praktilisi oskusi insenerioskustes.
2. klass	
Õppesisu	Õpitulemused
Kehaline aktiivsus. liikumisaktiivsus;	1) kasutab ujumisoskust omandatud harjutustes ja liikumismängudes koostöös paarilise või rühmaga;

südamelöögisagedus; enesetunne; 112. Liikumine ja kultuur. riietumine; hügieen. Liikumisoskus. Ujumisoskus, kehakontrolli oskus. Tervis ja kehalised võimed. tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed; Vaimne ja kehaline tasakaal. emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.	2) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja ujumisoskuste arendamiseks; 3) oskab ujuda, sh sukelduda, veepinnal hõljuda, rinnuli- ja seliliasendis kokku 200 meetrit edasi liikuda; 4) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; 5) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; 6) hoiab tasakaalu asendites ja liikumistel; 7) arvestab peamisi turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 8) teab, mõistab ja kasutab ujumisoskust ja eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; 9) arvestab tegevustes kaaslasi; 10) toob näiteid õpitud liikumisoskuste kohta; 11) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 12) teab, millist kehalist võimet arendavad eelnevalt õpitud harjutused; 13) võrdleb oma enda tulemusi eelmise aasta tulemustega ning analüüsib õpetaja abiga oma arengut; 14) märkab liikudes enesetunde muutust; mõistab koormuse mõju lihtsustatud kujul; 15) loob midagi liikumisega seotult ja esitab teistele; 16) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 17) teab õpitud Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi; 18) teab ning järgib isikliku hügieeni ja ohutusnõudeid; 19) riietub liikumiseks sobilikult õpetaja juhendamisel; 20) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 21) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.
3. klass	
Õppesisu	Õpitulemused
Kehaline aktiivsus. liikumisaktiivsus; südamelöögisagedus; enesetunne; 112. Liikumine ja kultuur. spordi- või kultuuriüritus/sündmus, "aus mäng"; riietumine; hügieen. Liikumisoskus.	1) kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga; 2) liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes; 3) teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust; 4) käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 5) hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides; 6) korrigeerib kehahoidu õpetaja juhtimisel; 7) saab aru erinevate liikumisviiside puhul vajaliku turvavarustuse kasutamise põhjustest; 8) arvestab tegevustes kaaslasi;

Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus, edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus; edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil (liikumisvahend (ratas, suusk, uisk, kelk jne); vahendi käsitlemine; kehakontrolli oskus. Tervis ja kehalised võimed. tervis; energia (toit, uni, liikumine); kehalised võimed; Vaimne ja kehaline tasakaal. emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu.	9) annab tagasisidet enda liikumisostkuste ja -ohutuse kohta etteantud kirjelduse alusel; 10) toob näiteid erinevate liikumisostkuste kohta; 11) osaleb aktiivselt kehalisi võimeid arendavates mängudes ja harjutustes; 12) nimetab kehalisi võimeid; 13) mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel; võrdleb oma enda tulemusi eelmiste aastatega; 14) märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust; 15) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 16) loob midagi liikumisega seotult ja esitab teistele; 17) kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 18) riietub liikumiseks sobilikult; 19) oskab liikuda tutavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda; 20) tantsib üksi, paaris ja rühmas; 21) avastab liikumisvõimalusi tantsu kaudu; 22) sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel; 23) märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.
---	---

4. klass

Õppesisu	Õpitulemused
Kehaline aktiivsus. liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; soojendusharjutused; enesetunne; 112; vigastused; taastumine. Liikumine ja kultuur. spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud, tantsimine; omakultuur. Liikumisoskus. Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs. Tervis ja kehalised võimed. tervisega seotud kehalised võimed;	1) liigub edasi vahendil muutavas keskkonnas ja igapäevases liikumises; 2) rakendab esmaseid liikumisvahendi hooldusvõtteid; 3) rakendab turvalisuse ja ohutu liikumise põhimõtteid; 4) seostab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 5) analüüsib õpetaja juhendamisel enda kehalisi võimeid tervise seisukohalt ja eesmärgi saavutamist; 6) planeerib kehalist aktiivsust igapäevasesse tegevustesse; 7) mõõdab enda südamelöögisagedust; 8) teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral; 9) teab ja rakendab ausa mängu põhimõtteid ja sellega seotud väärtuseid; 10) mõistab isikliku hügieeni- ja ohutusnõuete olulisust ning järgib neid; 11) riietub liikumistegevuseks sobilikult arvestades keskkonda ja tegevuse eripära; 12) avastab tantsukultuuri eneseväljendusvormina; 13) sooritab õpetaja toetamisel vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi.

jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs. Vaimne ja kehaline tasakaal. emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon.	
5. klass	
Õppesisu	Õpitulemused
Kehaline aktiivsus. liikumisaktiivsus; pingutamine; südamelöögisagedus; enesetunne; vigastused; taastumine. Liikumine ja kultuur. spordi- või kultuuriüritus/sündmus; aus mäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud, tantsimine; omakultuur. Liikumisoskus. Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs. Tervis ja kehalised võimed. tervisega seotud kehalised võimed; jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs. Vaimne ja kehaline tasakaal. emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon	1) kasutab edasiliikumisoskusi erinevates keskkondades, harjutustes, liikumismängudes, spordialades ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise- ja rühmaga; 2) käsitleb vahendit liikumis-kombinatsioonides, mängudes, lihtsustatud sportmängudes ja teiste oskuste arendamiseks; 3) rakendab oskusi kehahoiu ja -asendite hoidmiseks; 4) teab kehalisi võimeid arendavaid tegevusi ja harjutusi; 5) arendab enda kehalisi võimeid lähtuvalt püstitatud eesmärgist; 6) kasutab tehnoloogilisi ja/või subjektiivseid vahendeid enda kehalise aktiivsuse hindamiseks; 7) sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi ja mõistab nende olulisust; 8) arutleb kogemusest, mille ta on saanud väljaspool kooli toimival liikumisüritusel osalejana, vaatlejana või vabatahtlikuna; 9) seostab liikumist, sporti, tantsu ja kultuuri isikliku kogemuse põhjal; 10) avastab looduskeskkonnas liikumise võimalusi; 11) oskab liikuda linna- ja/või loodusmaastikul määrates asukohta ja suunda; 12) märkab õpetaja toetusel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi.
6. klass	
Õppesisu	Õpitulemused
Kehaline aktiivsus. liikumisaktiivsus; pingutamine; soojendusharjutused; enesetunne; esmaabi; vigastused; taastumine. Liikumine ja kultuur.	1) koostab kehaasendite ja liikumiste kombinatsioone; 2) analüüsib enda tegevust rühmas tegutsejana; 3) analüüsib enda liikumisoskuseid, -ohutust ja turvavarustuse kasutamist; 4) teab liikumisoskuseid liikumisharrastuses;

spordi- või kultuuriüritus/sündmus; ausmäng; riietumine; hügieen; orienteerumine; tantsud, tantsimine; omakultuur.

Liikumisoskus.

Kõnni- ja jooksuoskus, hüppeoskus, ronimisoskus; edasiliikumisoskuste kasutamine tantsus, edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas; edasiliikumisoskused koostöös paarilise ja rühmaga; liikumised vahendil; turvalisus liikumisel; vahendi hooldamine ja käsitlemine; kehakontrolli oskus; eneseanalüüs.

Tervis ja kehalised võimed.

tervisega seotud kehalised võimed; jõud, painduvus, (aeroobne) vastupidavus; liikumise ja toitumise tasakaal; eneseanalüüs.

Vaimne ja kehaline tasakaal.

emotsioonid; vaimne ja kehaline tasakaal; lõdvestus; lõõgastus; keskendumine; tähelepanu; eneseregulatsioon

- 5) seab lühiajalisi eesmärgke kehaliste võimete mõõtmistulemuste põhjal;
- 6) mõistab liikumise ja toitumise olulisust tervisele;
- 7) peab liikumispäevikut lühiajalisel perioodil;
- 8) loob midagi liikumistegevusega seotult ja annab sellele tagasisidet;
- 9) teab rahvusvahelisi sportlasi, tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi;
- 10) tantsib individuaalselt, paaris ja rühmas;
- 11) mõistab pärimustantsu ja kaasaegsete tantsutehnikate rolli kultuuris;
- 12) kirjeldab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavate tegevuste mõju endale.